

5月の こんだて

北センター校区

献立目標：ハラダスのよい食事をしよう

☆は新献立です

松江市教育委員会

(令和元年 5月)

日・月	こんだてめい						大豆製品	きのこ	卵	海そう	魚介	豆	肉	小魚	大豆製品	種実	肉	果物	いも	緑黄色野菜	乳製品	果物	魚介	種実	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群																			
7・火	• まるパン • はちみつアンドマーガリン • 牛乳 • メンチカツ • かいそうとツナのサラダ • えびだんごのスープ	ふたにく どりにく ツナ えびだんご	牛乳 わかめ こんぶ あかたさかのり しろとさかのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン	パン はちみつ パンこ	マーガリン 油																		大豆製品 きのこ
8・水	• ハヤシライス • 牛乳 • ミニポテトフライ 小：1~2年2こ、3~6年3こ 中：4こ • こまつなのサラダ	きゅうにく だいす	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま																		卵 海そう
9・木	• たけのこずし • てまきのり • 牛乳 • チキンサラダ • あかだしみそする • かしわもち	たまご どりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや	たけのこ しいたけ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さとう かしわもち	油																		魚介 豆
10・金	• まるパン • レーズンクリーム • 牛乳 ☆カラマリ ☆オリーブサラダ • ひよこまめのスープ	いか	牛乳	トマト グリーンアスパラ あかピーマン にんじん チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	パン でんぷん ひよこまめ じゃがいも	レーズンクリーム 油 ごま オリーブ油																		肉 小魚
13・月	• ごはん • 牛乳 • わふうハンバーグ • めかぶサラダ • ほたてとやさいのスープ • さくらんぼゼリー	ハンバーグ ほたて	牛乳 めかぶ チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ もやし しいたけ さくらんぼ ゼリー	ごはん むぎ さとう でんぷん はるさめ ゼリー																			大豆製品 種実
14・火	• ごはん • 牛乳 • かつおといんげんのうまみ • ゆかりあえ • あつあげのみそする	かつお あつあげ みそ	牛乳	いんげん にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しろねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう																			肉 果物
15・水	• みそラーメン • 牛乳 • あげぎょうざ 小：1~2年2こ、3~6年3こ 中：3こ • きりほしだいこんの サラダ	ふたにく みそ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ もやし しるねぎ きりほしだいこん きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ																			いも 緑黄色野菜
16・木	• ごはん • 牛乳 • さわらのうめマヨネーズやき • ほうれんそうと コーンのあえもの • はるさめスープ • ドライカレー • 牛乳 • グリーンサラダ • たまごスープ	さわら とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	うめ とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ 油																		乳製品 果物
17・金	• かいせいのうまみ • 牛乳 • グリーンサラダ • たまごスープ	きゅうにく ふたにく たまご	牛乳	グリーンアスパラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン しめじ	ごはん むぎ さとう でんぷん	油 オリーブ油																		魚介 種実
20・月	• パイナップルパン • 牛乳 • ジャーマンポテト • ピンズサラダ • オニオンスープ	ベーコン だいす とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ えだまめ	パイナップルパン じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	ノンエッグ マヨネーズ 油																		海そう きのこ

こどもの日献立

味めぐり：ギリシャ

カラマリとは、いかのからあげのことをいうよ



北センター校区

日・月	こんだてめい						大豆製品	きのこ	卵	海そう	魚介	豆	肉	小魚	大豆製品	種実	肉	果物	いも	緑黄色野菜	乳製品	果物	魚介	種実		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群																				
21・火	• ごはん • 牛乳 • きゅうにくととうふみそ • ぎゅうにくとれんこんの きんぴら	きゅうにく とうふ みそ	牛乳 わかめ チーズ	きぬさや ほうれんそう にんじん	れんこん キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油 アーモンド																			魚介 いも
22・水	• チキンライス • 牛乳 • さげのこうそつやき • おちゃサラダ • みそスープ	とりにく さげ ローズハム みそ	牛乳	せんぢゅ にんじん チンゲンサイ	グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ																			小魚 豆
23・木	• まるパン • マーガリン • 牛乳 • ミートボールと やさいのにこみ • えんどうとコーンのソテー • フルーツミックス	ミートボール ローズハム	牛乳	にんじん スナップえんどう	たまねぎ キャベツ とうもろこし パイナップル もも みかん	パン じゃがいも ナタデココ	マーガリン 油																			乳製品 きのこ
24・金	• ごはん • 牛乳 • あじのこうみフライ • なっとうあえ • さわにわん	なっとう みそ ふたにく あじ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ うめ もやし えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ パンこ	油 ごま																			卵 小魚
27・月	• ごはん • 牛乳 • ふたにくのしょうがやき ☆キャベツの みそマヨネーズあえ • ゆばのすましじる	ふたにく みそ ゆば	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが	ごはん むぎ さとう でんぷん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ																			乳製品 海そう
28・火	• ソフトめんミートソース • 牛乳 • ポテトコロッケ • アスパラのサラダ	きゅうにく ふたにく	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ キャベツ	ソフトめん こむぎこ じゃがいも パンこ	油																			魚介 種実
29・水	• ごはん • 牛乳 • キムチにくじゃが • いわしのしょうがに • ひじきのこまつあえ	ふたにく いわし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ はくさいキムチ いんげんにゃく グリーンピース キャベツ しょうが	ごはん むぎ さとう	油 ごま																			大豆製品 きのこ
30・木	• ごはん • 牛乳 ☆チキンチキンごぼう • くきわかめあえ • とうふのみそする	とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん あおねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油																			卵 いも
31・金	• まるパン • いちごアンドマーガリン • 牛乳 • オムレツ • カラフルサラダ • とうにゅうスープ	たまご とりにく とうにゅう	牛乳	あかピーマン きピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも いちごジャム	油 マーガリン																			魚介 果物

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

＜平均栄養価＞	(小)	(中)
エネルギー	660 kcal	806 kcal
たんぱく質	26.7 g	31.7 g